

助你戒菸



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8008-8010

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年11月

修訂日期：2025年12月(二版)

51735-單張-中文-007-02

尼古丁依賴度量表

題 目	3分	2分	1分	0分
1.起床後多久抽第一根菸？	5分鐘內	5-30分鐘內	31-60分鐘內	60分鐘以上
2.禁菸區不能吸菸讓你難以忍受？			是	否
3.哪根菸是你最難放棄的？			早上第一支	其他
4.你一天最多抽幾支菸？	31支以上	20-30支	11-20支	10支或更少
5.起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？			是	否
6.當你嚴重生病幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？			是	否

分數總計：_____分

◎得分0-3分(低成癮者)：成癮度不高，下定決心，一定可以戒成功！

◎得分4-6分(中成癮者)：成癮度偏高，建議聽從專業人員指示，使用正確方法幫助您戒。

◎得分7-10分(高成癮者)：成癮度非常高！為了自己及關心您的人，務必要戒。

一、認識菸害

含1000多種化學物質，約93種致癌成分。常見成分有：

◎**尼古丁**：刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，常用於殺蟲劑。

◎**菸焦油**：為黃色黏性物質，造成牙齒及手指變黃，也會阻塞刺激氣管及肺部。

◎**一氧化碳**：減少血液攜氧能力，造成缺氧影響思維及判斷力。

◎**甲醛**：長期皮膚接觸可能引起皮膚炎、鼻腔、口腔、消化道癌症。

電子煙危害：

吸食電子煙一樣會上癮，含有多種致命化學物質，不但無法幫助戒還可能延後戒的時機，更有爆炸之危險。



使用菸品者易導致疾病發生，每年約有600萬人死於害，平均命減少15年。

◎呼吸系統疾病：

吸菸使呼吸道黏膜纖毛清除能力受損，80~90%的慢性阻塞性肺病死亡與吸菸相關。

◎心血管疾病：

吸菸使血管收縮、影響血脂代謝，讓血管粥狀硬化機率增加。

◎糖尿病：

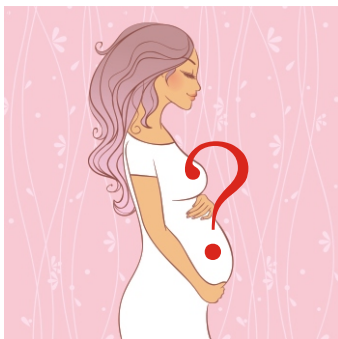
造成胰島素抗性增加與臟發炎，使血糖控制困難，併發心臟病機率偏高。

◎腎臟病：

破壞腎臟結構、發生蛋白尿機率偏高、洗腎風險倍數增加。

◎其他相關：

胎兒早產畸形、皮膚老化、性功能障礙。



二、戒菸妙招

戒菸幾小時內便會開始出現戒斷症狀(焦慮、睡眠障礙、易怒、食慾增加、疲倦…等)，在3-5天達高峰，2-4週內逐漸減輕，部分戒菸者可能持續到5~6週，而為了緩解戒斷症狀不得不再度吸菸，因此選擇適合自己的戒方法，才能戒菸成功。

1. 塑造支持環境

去除茶灰缸、打火機等、用餐選擇非吸菸區。

2. 尋找菸品替代物

咀嚼口香糖、條狀蔬菜。

3. 分散注意力、改變生活習慣

規律運動、洗臉、減少濃茶及咖啡因攝取、多攝取開水。

4. 善用戒菸藥物

戒菸藥物可減少戒斷症狀的發生，提高戒菸的成功率。

尼古丁製劑：長效-尼古丁貼片

短效-尼古丁口嚼錠。

不含尼古丁：口服藥物。

二代戒菸服務

服務對象	18歲(含)以上，尼古 依賴度量表達4分以上 或平均。
治療服務費 衛教費	菸品健康福利捐補助。

◎為鼓勵吸菸者戒菸，並減輕戒菸者經濟負擔，自111年5月15日起，接受戒菸輔助用藥服務，不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔費用，希望透過免收藥品部分負擔，提高吸菸者戒菸誘因。

◎每年補助二個療程，每療程最多補助八週藥品，且每療程須於同一醫事機構於90天內完成。

◎具健保身份且不適合用藥者提供戒菸衛教(如孕婦及18歲以下青少年)。